صحتك

من السقوط إلى فقدان الأسنان... إليك ما تكشفه أحلامك عنك

دراسات تقول إن ما نختبره في حياتنا اليومية ينعكس بأحلامنا (رويترز)

لندن: «الشرق الأوسط»

نُشر: 13:14-15 ديسمبر 2025 م . 24 جمادى الآخرة 1447 هـ

لا أحد يعرف بالضبط لماذا نحلُم، على الرغم من أن العملية يبدو أن لها علاقة بتعزيز الذاكرة. ومع ذلك، فإن معظم الأبحاث التي أُجريت في السنوات الأخيرة تدعم فرضية أن ما نختبره في حياتنا اليومية ينعكس في أحلامنا.

ويدعم البروفسور لوكا ماريا آييلو، عالم البيانات في جامعة تكنولوجيا المعلومات في كوبنهاغن هذه الفرضية، مضيفاً أن أبحاثه أظهرت أيضاً كيف تؤثر الأحداث العالمية على أحلامنا. فقد وجد أحد هذا الأبحاث أن الكوابيس كانت أكثر شيوعاً في أميركا خلال الستينات (التي شهدت اضطرابات وصراعات

متعددة) مقارنةً بما هي عليه اليوم، حيث انخفضت وتيرتها تدريجياً في العقود اللاحقة، مع أنها ازدادت أيضاً خلال جائحة «كورونا». ويوضح قائلاً: «لا شك أن التوتر والقلق العامين في بيئاتنا يؤثران على أحلامنا، وقد يجعلانها أكثر سلبية».

من جانبه، يعتقد الدكتور أبيديمي أوتايكو، أستاذ الأعصاب في كلية إمبريال بلندن، الذي درس الأحلام أيضاً، أن بعض أنواع الأحلام تهدف إلى تحضيرنا لمواجهة الصعوبات في العالم الواقعي، بينما تعكس أحلام أخرى معالجة الأحداث الماضية، حتى وإن بدت «عشوائية تماماً».

ورغم أن كل منا يحب أن يظن أن أحلامه فريدة، تشير بعض الأبحاث إلى أن 70 في المائة منا قد مرّوا بتجارب أحلام شائعة، مثل السقوط أو الطيران أو فقدان الأسنان، وبشكل عام، يمكن تصنيف أي حلم نراه ضمن 40 فئة مختلفة فقط.

وفي هذا السياق، تحدثت صحيفة «التلغراف» البريطانية مع عدد من الخبراء عن أكثر الأحلام شيوعاً وما تكشفه عنا، وقد ذكروا الآتي:

فقدان الأسنان

بحسب الخبراء، فقد رأى حوالي شخصين من كل خمسة أشخاص أحلاماً تتعلق بفقدان الأسنان مرة واحدة على الأقل.

وتختلف تفسيرات هذه الأحلام باختلاف الثقافات حول العالم: ففي الصين، تُربط أحلام فقدان الأسنان بالكذب أو الخداع، بينما اعتقد الإغريق القدماء أنها ترمز إلى الخراب المالي، وعدّها السكان الأصليون لأميركا نذيراً بقرب الموت.

لكن يوجد تفسير أبسط. يقول الدكتور أوتايكو إن الأشخاص الذين يعانون من التوتر خلال النهار قد يضغطون على أسنانهم أثناء النوم، مما يُحفز أحلام فقدان الأسنان عندما يرصد الدماغ هذه الحركة.

بمعنى آخر فإنه يعتقد أن الحلم بفقدان الأسنان قد يكون ناتجاً عن ضغوطات الحياة اليومية التي نواجهها بالفعل.

ويضيف الدكتور أوتايكو أن هناك بعض الأبحاث التي تُشير إلى وجود صلة بين تكرار الأحلام المتعلقة بفقدان الأسنان وصحة الفم «لكن هذه الصلة ضعيفة نوعاً ما»، حسب قوله.

السقوط

بحسب الخبراء، قد تعكس أحلام السقوط من على حافة أو مكان مرتفع شعورك بمستوى عالٍ من القلق أو الإرهاق في حياتك اليومية، وأنك مثقل بالهموم.

ويقول الدكتور أوتايكو: «لقد تبين أن الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات القلق لديهم عدد أكبر من الأحلام السلبية التي يشعرون فيها بفقدان السيطرة. إذا كنت تحلم بالسقوط بشكل متكرر، فقد حان الوقت لطلب الدعم النفسي للتخفيف من قلقك. وينطبق الأمر نفسه على الأحلام المتعلقة بالمطاردة أو الدفاع عن النفس».

عدم الاستعداد لامتحان مهم

قد تُخزَّن بعض الأحداث المقلقة التي تعرضنا لها في أذهاننا كأنها مصدر خطر حقيقي، خصوصاً إذا حدثت أثناء طفولتنا.

ولهذا السبب يرى كثير من الأشخاص الكبار في السن الحلم المتعلق بالقلق من امتحان ما أو عدم الاستعداد له.

ويقول الدكتور أوتايكو: «كثيراً ما يُراود الأشخاص في الخمسينات والستينات من العمر، الذين لم يخوضوا امتحانات منذ عقود، أحلامٌ كهذه في رد فعل للضغط النفسي، حيث يميل الدماغ إلى استرجاع الأحداث البارزة الضاغطة التي تعرضوا لها خلال حياتهم».

وقد وجدت إحدى الدراسات أن 34 في المائة من الناس قد رأوا هذا الحلم خلال حياتهم.

ويقول أوتايكو إن اتباع روتين نوم فعّال، يتضمن تجنب عوامل التوتر، مثل رسائل البريد الإلكتروني أو المحادثات المتوترة قبل النوم مباشرة، قد يُساعد في تقليل تكرار هذه الأحلام.

الطيران

يُعتقد أن أحلام الطيران تحدث لحوالي 40 في المائة من الناس، عادةً في سن مبكرة. تشير بعض الأبحاث إلى أن كثرة أحلام الطيران ترتبط بسمات شخصية، مثل الانفتاح على التجارب، وانخفاض مستوى العصابية.

كما أن الأشخاص الذين يتذكرون أحلامهم بسهولة أكبر هم أكثر عُرضةً لأحلام الطيران، وهي سمة، إلى جانب مؤشرات شخصية أخرى، ترتبط أيضاً بالأحلام الواعية، حيث يدرك الشخص أنه يحلم رغم نومه.

هل ترتبط الكوابيس بالخرف؟

يقول الدكتور أوتايكو: «أظهرت أبحاثي أن الأشخاص الذين يعانون من كوابيس متكررة في أي مرحلة عمرية قد يكونون أكثر عُرضة للإصابة بالخرف في المستقبل».

وتشير إحدى الدراسات التي أجراها أوتايكو أيضاً إلى أن الأطفال الذين يعانون من الكوابيس أكثر عُرضة للإصابة بضعف الإدراك (وهو مؤشر على الخرف) حتى بعد مرور 50 عاماً.

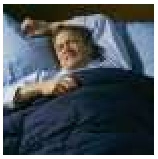
ووجدت دراسة أخرى، شملت 3 آلاف بالغ في أميركا، صلة بين الكوابيس لدى البالغين في منتصف العمر، واحتمالية تشخيص الخرف بعد عشر سنوات.

كما وجد أوتايكو أن الكوابيس المتكررة قد تُسرِّع من وتيرة الشيخوخة.

وأوضح قائلاً: «من المحتمل أن يكون جزء من العلاقة بين الكوابيس والخرف في المستقبل ناتجاً عن أن الأشخاص الذين يعانون من كوابيس متكررة يشيخون بشكل أسرع بيولوجياً، وبالطبع، يُعد التقدم في السن عامل الخطر الأكبر للإصابة بالخرف».

اقرأ أيضاً

دراسة: الكوابيس قد تقصِّر العمر



5 حقائق طبية تهمك إن كنت تعاني من كوابيس النوم

مواضيع منوعات الصحة العالم